

“УТВЕРЖДАЮ”
Генеральный директор
ООО “Школьное питание”
Е.В. Мусина

“СОГЛАСОВАНО”
Е.В. Мусина
(подпись)
Детский сад “Берёзка”
ОГРН 10216018984272
ИНН 1647008792

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 01.12.2025г. по 05.12.2025 г.

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг			
№ п/п	Приним пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Пн, 01 декабря 25															
Завтрак															
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	158,129	1326,59	38,39	29,19		
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	62,91	56,64	49,27	43,59	221,52	176,934	328,73	253,22	3,92	2,94		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71				
697/04	Второй завтрак			6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34				
				0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17				
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23				
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
Обед															
52/11	Салат из свежих отварной	50	40	32,13	30,02	19,98	16,80	83,25	61,98	641,37	519,14	32,35	24,32		
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85		
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03		
	Уплетенный полдник			0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02		
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32				
				18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56		
337/04	Рисовое варенье	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44				
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06				
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46				
	Хлеб белый			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32				
				44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
				170,64 руб.	135,49 руб.	48,09	36,48	46,9	37,56	254,74	209,6	1633,36	1322,28	69,99	59,98
Вт, 02 декабря 25															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58		
302/04	Каша мол.очная ячневая с маслом	200/3	150/3	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96		
698/04	Второй завтрак			2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62		
				3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72		
				100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
Обед															
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	21,09	14,73	16,72	11,31	99,55	78,12	632,96	473,20	48,38	39,58		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92		
ТТК 491н	Паночки рыб.-крупяные из минтая	2/40		1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17		
ТТК 491н	Паночки рыб.-крупяные из минтая с овощ.(зелен.гор)			10,75	7,84			15,74		176,51		1,73			
520/04	Пюре картофельное	130	110	6,05	3,97			9,81			99,21	2,34			
				2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04		

ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урока	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			10,08	9,32	11,78	11,07	81,67	75,34	473,02	438,21	18,82	18,10
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/20	150/20	3,90	3,75	6,36	6,36	37,38	34,35	222,36	209,64	4,32	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.										
Ср. 03 декабря 25				82,05	69	49,61	43,15	203,24	164,44	1 587,71	1 322,06	68,07	54,44
	Завтрак			10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
31/10/4	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед			35,19	33,90	21,12	18,32	54,62	41,98	549,29	468,42	48,58	35,58
ТТК № 130	Салат "Метелка"	50	40	0,92	0,74	5,05	4,04	3,43	2,75	62,88	50,30	21,44	17,15
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК № 338к	Ратун из мякоти птицы	50/150	50/100	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,20	16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			33,05	23,91	13,69	11,48	74,08	63,79	551,78	454,08	15,48	15,38
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сладгена"	150/15	100/30	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.										
Чт, 04 декабря 25				60,53	49,67	55,12	46,61	224,96	184,19	1 638,02	1 354,85	31,63	25,41
	Завтрак			11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
31/10/4	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
	Обед			32,20	24,79	24,95	18,85	91,96	73,90	721,20	564,51	25,18	19,46
ТТК-357н	Салат "Калюста кашеная"	50	40	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
139/04	Суп картофельный с боровыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/1/20	150/1/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.										
Пт, 05 декабря 25				61,28	45,58	63,31	47,86	245,4	196,35	1 796,42	1 398,53	131,68	116,73

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник										Итого	
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96		
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71				
ТТК-198н	Какао с молоком полуладкое	180	150	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98		
Второй завтрак				3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
Обед				17,64	13,02	34,42	24,90	80,44	63,99	701,94	532,16	66,98	52,72		
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46		
124/04	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34		
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72				
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23	22,20		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полуладкий	200	150	0,10	0,07	0,07	0,20	21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72		
Уплотненный полдник				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32				
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	27,53	19,64	13,20	8,94	91,78	76,18	596,03	463,80	60,85	60,68		
тк-572н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	150/30	100/20	0,90	0,90			8,40	8,40	37,20	37,20	60,00	60,00		
ТТК-475	Чай полуладкий	200	150	2,87	14,38	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60		
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32				
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.	314,86	257,37	264,21	218,77	1 149,9	931,51	8 236,8	6 724,31	339,76	285,75		

Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.										Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
Дет. сад	Ясли	Белки	Ясли	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад
Итого за неделю:		247,90	190,35	270,95	211,30	1175,4	919,25	8100,80	6300,90	226,15	201,40	45,23	40,28		
В среднем в день:		49,58	38,07	54,19	42,26	235,08	183,85	1 620,16	1 260,18						

Зам. Ген.
Экономис
Ведущий

С. Н. Фазулина
А. Р. Гатина
Л. Р. Затицкая

Г. Н. Фазулина
А. Р. Гатина
Л. Р. Затицкая